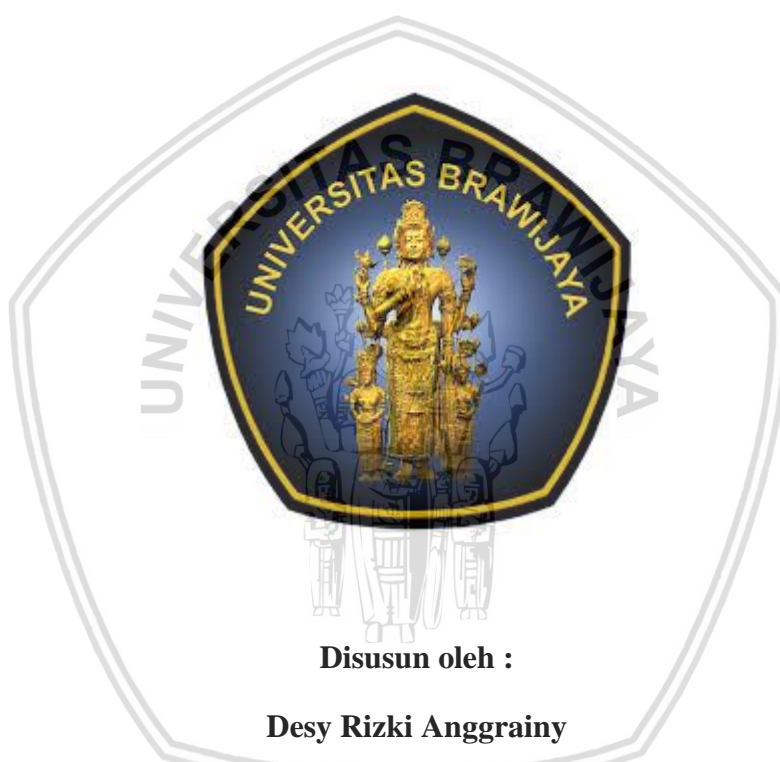


SKRIPSI

**PERAN KOMPARASI SOSIAL TERHADAP *BODY IMAGE*
PADA PEREMPUAN OBESITAS**



Disusun oleh :

Desy Rizki Anggrainy

145120301111004

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

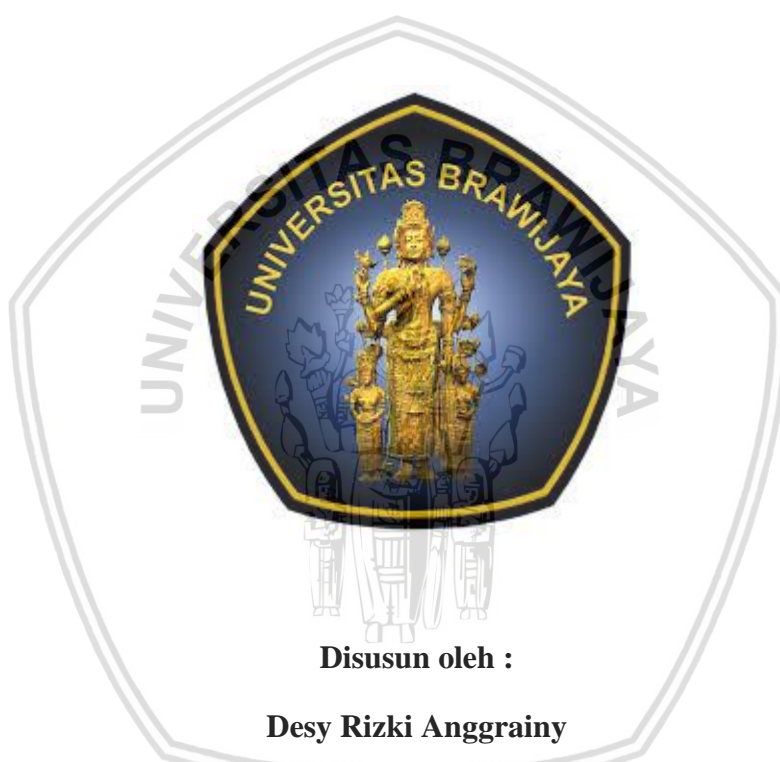
UNIVERSITAS BRAWIJAYA

MALANG

2018

SKRIPSI

**PERAN KOMPARASI SOSIAL TERHADAP *BODY IMAGE*
PADA PEREMPUAN OBESITAS**



Disusun oleh :

Desy Rizki Anggrainy

145120301111004

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS BRAWIJAYA

MALANG

2018

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Peran Komparasi Sosial Terhadap *Body Image* Pada Perempuan Obesitas

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Desy Rizki Anggrainy

NIM. 145120301111004

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

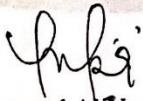
Dosen Pembimbing


Dr. Sumi Lestari, S.Psi., M.Si

NIK. 2010088202172001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Psikologi


Cleoputri Al Yusainy, Ph.D

NIP. 197608232008122002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Peran Komparasi Sosial Terhadap *Body Image* Pada Perempuan Obesitas


SKRIPSI

Disusun Oleh :

Desy Rizki Anggrainy
NIM. 145120301111004

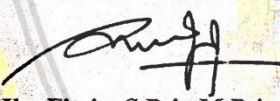
Telah disetujui dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana
Pada tanggal 7 Juni 2018

Tim Penguji
Ketua Majelis Sidang Penguji,


Dr. Sumi Lestari, S.Psi., M.Psi
NIK. 2010088202172001

Ketua Penguji

Anggota Penguji,


Ika Fitria, S.Psi., M.Psi
NIK. 2014058702242001


Ratri Nurwanti, S.Psi., M.Psi
NIK.2013048712142001

Malang, 15 AUG 2018
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



Profr. Dr. Unti Ludigdo, Ak
NIP. 19690814 199402 1 001

LEMBAR PERSYARATAN KEASLIAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desy Rizki Anggrainy

NIM : 145120301111004

Judul Skripsi : Peran Komparasi Sosial terhadap *Body Image* pada Perempuan Obesitas

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya yang di tunjukkan dalam daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia dan di Universitas Brawijaya Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Malang, Juni 2018

Penulis,



Desy Rizki Anggrainy

NIM. 145120301111004

Kata Pengantar

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Peran Komparasi Sosial terhadap *Body Image* pada Perempuan Obesitas”** dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini merupakan bentuk pertanggungjawaban penulis selama menempuh perkuliahan di Program Studi Psikologi Universitas Brawijaya. Terelesaiannya skripsi ini didukung pula oleh berbagai pihak mulai dari proses skripsi hingga tahap ujian, oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Allah SWT, karena telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat mengerjakan skripsi ini dengan lancar.
2. Ibu Cleoputri Al-Yusainy, Ph.D., dan Ibu Ika Herani, S.Psi., M.Psi selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Psikologi Universitas Brawijaya.
3. Ibu Dr. Sumi Lestari, M.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing penulis. Terimakasih telah memberikan arahan dan bimbingan dengan sabar, serta memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Ika Fitria, S.Psi, M.Psi dan Ibu Ratri Nurwanti, S.Psi, M.Psi selaku dosen penguji dalam ujian skripsi saya yang telah banyak memberikan saran dan arahan untuk skripsi saya.
5. Ayah saya (Suyatna, S.Sos), Ibu saya (Wagiarti, S.Sos) serta adik perempuanku tersayang (Nuraini Riska Septyana) yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan lancar.

6. Sahabat tercinta yang terus memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis agar segera terselesaikannya skripsi ini yaitu Dhea Balqis, Divani Hirarryasitta Rozi, Inas Ngesti Pribadi, dan Arief Rahmat Hidayatullah.
7. Sahabat di Pontianak yang terus memberikan semangat selama penulis menyelesaikan skripsi ini yaitu Indah Wulandari, Shahsha Inka, Lana Levia, Nabila Pradita dan Muhammad Habibie yang telah memberikan semangat dan membantu penulis dalam pengerjaan skripsi serta memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Fitriah (wawa) dkk, selaku pemilik rumah sehat Herbalife Malang yang membantu penulis dalam mencari subjek penelitian ini.
9. Teman-teman payung *body image* Rahma, Riskimi, dan Monica yang selalu membantu penulis sejak awal menyusun skripsi dan yang terus memotivasi penulis dalam mengerjakan skripsi ini.
10. Teman-teman Asisten Praktikum Psikologi periode 2017-2018 khususnya Maya Sere yang ikut memberikan semangat dan motivasi pada penulis demi terselesaikannya skripsi dengan baik.
11. Seluruh teman-teman Psikologi FISIP UB angkatan 2014, terimakasih atas segala dukungan yang diberikan kepada penulis selama pelaksanaan skripsi hingga pelaksanaan Ujian Skripsi.
12. Serta pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam penyusunan laporan ini dengan tanpa kenal lelah.

Penulis menyadari bahwa laporan penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, serta masih membutuhkan banyak kritik dan saran. Kritik dan

saran sangat dibutuhkan untuk lebih baiknya penulisan laporan penelitian dan semoga laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca pada umumnya serta bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang serupa.

Malang, 29 April 2018

Penulis



PERAN KOMPARASI SOSIAL TERHADAP *BODY IMAGE* PADA PEREMPUAN OBESITAS

Desy Rizki Anggrainy

Program Studi Psikologi Universitas Brawijaya Malang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran komparasi sosial dengan *body image* pada perempuan yang mengalami obesitas. Responden penelitian ini adalah perempuan berusia lebih dari 15 tahun yang mengalami obesitas dengan IMT > 25. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 314 responden. Dalam pengambilan data, peneliti menggunakan teknik *accidental sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan dua skala yaitu skala komparasi sosial dan MBRSQ versi Indonesia. Berdasarkan uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana variabel komparasi sosial memiliki peran yang signifikan terhadap masing-masing dari parameter variabel *body image* dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.005$). Peran yang dihasilkan bernilai positif yang artinya apabila terjadi peningkatan pada variabel komparasi sosial atau komparasi sosial dianggap nol maka dapat meningkatkan setiap parameter *body image*.

Kata Kunci : *body image*, komparasi sosial, obesitas

THE ROLE OF SOCIAL COMPARISON TOWARD BODY IMAGE IN OBESE WOMAN

Desy Rizki Anggrainy

Program Studi Psikologi Universitas Brawijaya Malang

ABSTRACT

This research aims to know the role of social comparison toward body image in obese woman. The respondents of this research were obese woman in 15 years old and above with BMI > 25. The respondents of this research were 314 respondents obese woman in Malang. The sampling technique of this research is using accidental sampling. Social comparison scale and MBSRQ (Multidimensional Body Self Relation Questionnaire) were used to measure this variables. The data analysis used in this research was Regression Linear analysis. The result of this research found that the variables of social comparison and body image obtain a role toward the dimension of body image with a significant value of 0.000 (sig < 0.05), which means there is a positive role between variables so that the higher the social comparison, the higher the body image.

Keywords : body image, social comparison, obese woman

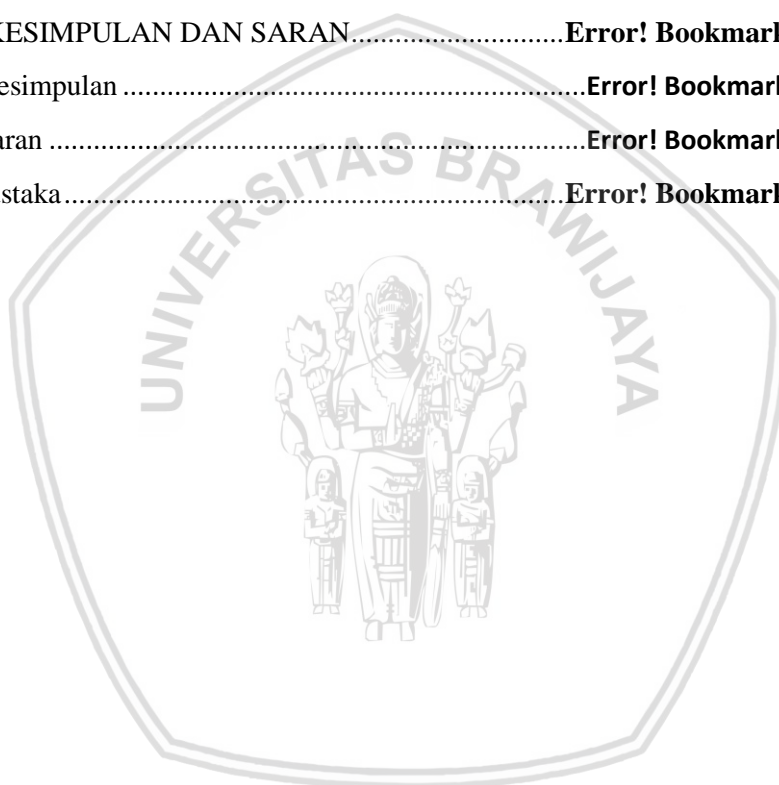
Daftar Isi

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSYARATAN KEASLIAN	v
Kata Pengantar	vi
ABSTRAK.....	ix
Daftar Isi	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
E. Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. <i>Body Image</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian <i>body image</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Dimensi <i>body image</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor yang mempengaruhi <i>body image</i>	Error! Bookmark not defined.
B. Komparasi Sosial	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Komparasi Sosial	Error! Bookmark not defined.
2. Aspek-Aspek Komparasi Sosial	Error! Bookmark not defined.
3. Tujuan Komparasi Sosial	Error! Bookmark not defined.
4. Penentuan Obesitas.....	Error! Bookmark not defined.
C. Hubungan Antara Komparasi Sosial dan <i>Body image</i> Pada Perempuan Obesitas	Error! Bookmark not defined.
D. Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.

E. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Variabel Bebas (X)	Error! Bookmark not defined.
2. Variabel Terikat (Y)	Error! Bookmark not defined.
C. Definisi Operasional Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. <i>Body Image</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Komparasi Sosial.....	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi	Error! Bookmark not defined.
2. Sampel	Error! Bookmark not defined.
3. Teknik Penentuan Sampel	Error! Bookmark not defined.
E. Tahapan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Tahap persiapan.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tahap Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
F. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Skala	Error! Bookmark not defined.
a. Komparasi Sosial	Error! Bookmark not defined.
b. <i>Body Image</i>	Error! Bookmark not defined.
G. Pengujian Alat Ukur	Error! Bookmark not defined.
1. Validitas.....	Error! Bookmark not defined.
a. <i>Face validity</i> (Validitas Tampang).....	Error! Bookmark not defined.
2. Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
3. Analisis Item.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. HASIL PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
1. Analisis Data Deskriptif	Error! Bookmark not defined.
a. Analisis Deskriptif berdasarkan Kategori Data Demografis Responden Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
b. Analisis Deskriptif berdasarkan Kategori IMT (Indeks Massa Tubuh)...	Error! Bookmark not defined.

Bookmark not defined.

c. Analisis Deskriptif berdasarkan Variabel X (Komparasi Sosial), Variabel Y (Body Image).....	Error! Bookmark not defined.
2. Uji Asumsi.....	Error! Bookmark not defined.
a. Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
b. Uji Linearitas	Error! Bookmark not defined.
3. Preliminary Analysis	Error! Bookmark not defined.
B. PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
Daftar Pustaka.....	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Tabel 1Error! Bookmark not defined.

Tabel 2.Error! Bookmark not defined.

Tabel 3.Error! Bookmark not defined.

Tabel 4.Error! Bookmark not defined.

Tabel 5.Error! Bookmark not defined.

Tabel 6.Error! Bookmark not defined.

Tabel 7.Error! Bookmark not defined.

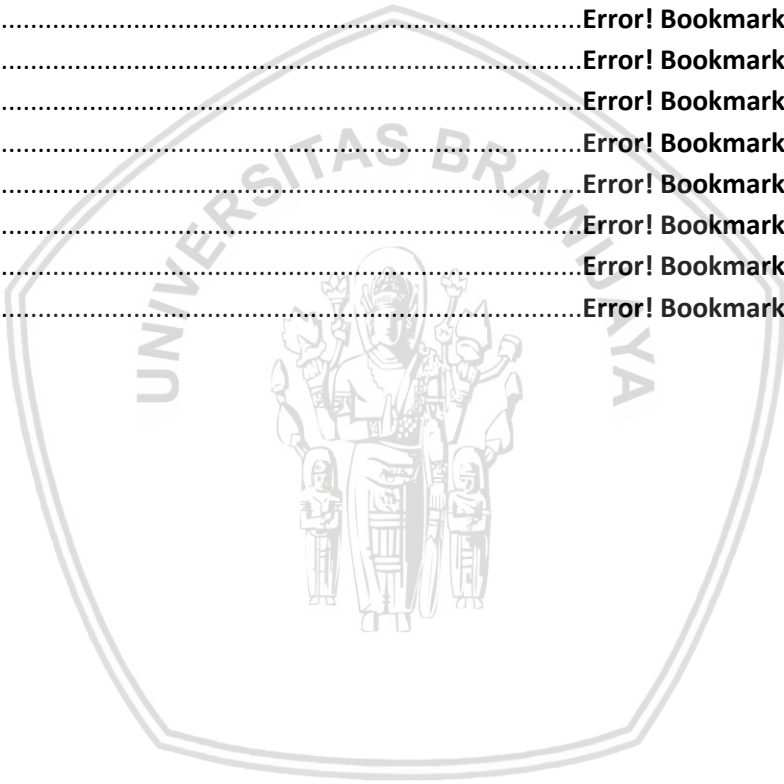
Tabel 8.Error! Bookmark not defined.

Tabel 9.Error! Bookmark not defined.

Tabel 10.Error! Bookmark not defined.

Tabel 11.Error! Bookmark not defined.

Tabel 12.Error! Bookmark not defined.



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Histogram Uji Normalitas Variabel X**Error! Bookmark not defined.**
 Gambar 2. Histogram Uji Normalitas Variabel Y**Error! Bookmark not defined.**



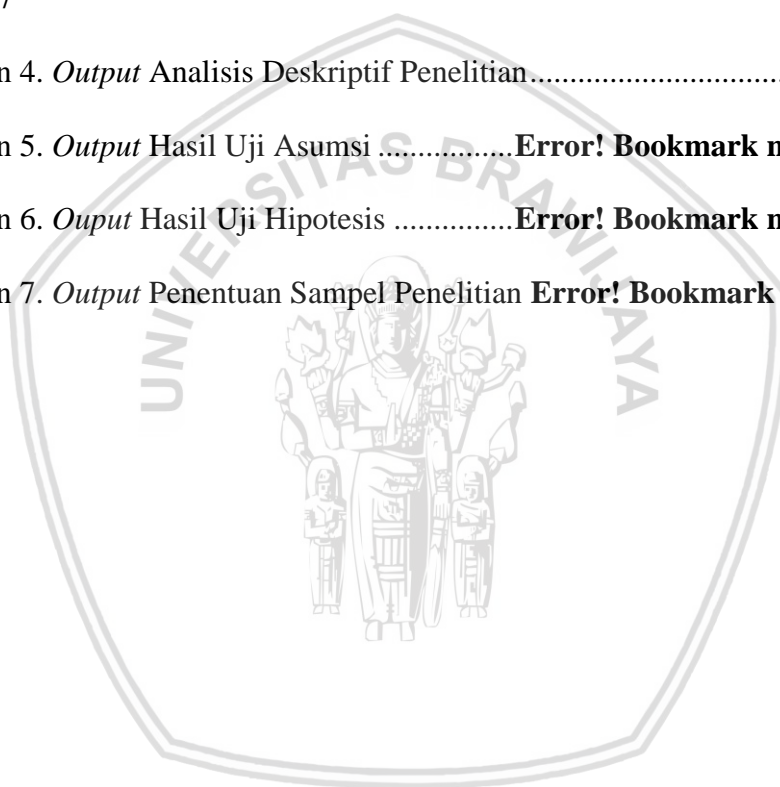
DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berpikir**Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Ukur Uji Coba	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Alat Ukur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. <i>Output</i> SPSS Reliabilitas Uji Coba Alat Ukur	Error! Bookmark not defined.7
Lampiran 4. <i>Output</i> Analisis Deskriptif Penelitian.....	71
Lampiran 5. <i>Output</i> Hasil Uji Asumsi	Error! Bookmark not defined.4
Lampiran 6. <i>Ouput</i> Hasil Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.7
Lampiran 7. <i>Output</i> Penentuan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.





BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Data *World Health Organization* di tahun 2015 mengatakan bahwa masalah kesehatan yang menjadi perhatian serius di negara maju maupun di negara berkembang adalah masalah kegemukan atau obesitas. Kejadian *overweight* dan obesitas menjadi masalah di seluruh dunia karena prevalensinya yang meningkat pada orang dewasa dan anak-anak. Terdapat lebih dari 1,9 milyar orang dewasa usia 18 tahun mengalami kelebihan berat tubuh dan lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas (WHO, 2015).

Obesitas adalah kondisi medis yaitu akumulasi lemak tubuh sedemikian rupa yang menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan serta dapat menurunkan harapan hidup ataupun meningkatkan masalah kesehatan (Yahya, 2017). Di Indonesia, prevalensi penduduk yang mengalami obesitas mengalami peningkatan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2016 menunjukkan penduduk dewasa usia 18 tahun keatas yang mengalami obesitas sebesar 20,7%. Berdasarkan data tersebut, Indonesia termasuk dalam peringkat ke 10 untuk negara dengan penduduk paling banyak mengalami obesitas dengan penderita obesitas paling banyak dialami oleh perempuan. Riset yang dilakukan oleh Kementrian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan sebanyak 32,9% obesitas lebih banyak diderita oleh perempuan dibandingkan pria dengan angka 19,7%.

Obesitas disebabkan karena ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan kalori yang digunakan. Hal tersebut karena meningkatnya asupan makanan dengan kandungan lemak yang tinggi dan penurunan aktivitas fisik karena pola hidup menetap dari berbagai bentuk pekerjaan, perubahan mode transportasi, dan peningkatan urbanisasi (WHO, 2015). Keadaan obesitas ditentukan melalui pengukuran berdasarkan Index Massa Tubuh (IMT). Hasil dari pengukuran IMT didapatkan pembagian kategori berat tubuh menjadi *underweight* (kekurangan berat tubuh), normal, *overweight* (kelebihan berat tubuh) dan obesitas (Arisman, 2007).

Kejadian obesitas rentan dialami oleh usia muda karena perubahan gaya hidup yang dipengaruhi oleh gaya hidup serba praktis dan *sedentary*, jadwal makan yang tidak teratur serta faktor stres (Fortunato dalam Febrianti, 2016). Masalah tentang obesitas penting untuk diperhatikan, karena obesitas dapat dimulai dari masa remaja dan resiko yang dialami oleh seorang obesitas dapat berlanjut hingga masa dewasa. Kelebihan berat tubuh dan obesitas dapat menjadi faktor resiko penyakit karena gangguan metabolik seperti penyakit jantung koroner, stroke iskemik dan diabetes mellitus tipe 2 (WHO, 2015).

Bersama dengan munculnya resiko medis bagi seseorang yang menderita obesitas, *body image negatif* dan stigmatisasi merupakan salah satu konsekuensi psikososial yang paling rentan dari masalah tersebut (Matz dalam Tarigan, 2005). Penderita obesitas seringkali mengalami stigmatisasi dan diskriminasi dari lingkungan sosial dalam berbagai setting kehidupan (Puhl & Brownell, 2001). Stigmatisasi tersebut muncul karena adanya pengaruh dari

lingkungan sosial dan budaya tentang pemahaman konsep tubuh ideal perempuan yang biasanya muncul melalui media seperti majalah dan film. Tetapi sekarang ini, penanaman tentang konsep tubuh ideal perempuan muncul dari lingkungan sosial seperti dari orang tua, teman, saudara ataupun tetangga yang selanjutnya dapat mempengaruhi pembentukan *body image* seseorang (Puhl & Brownell, 2001). Adanya stigmatisasi tersebut dapat memunculkan citra tubuh tertentu (Cash, 2002). Citra tubuh atau *body image* adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya, dapat berupa penilaian positif maupun penilaian negatif (Cash & Pruzinsky, 2002).

Body image berkaitan pada perasaan, gambaran, dan perilaku seseorang dengan tubuhnya (Heinberg dalam Tarigan, 2005). Seseorang dengan obesitas cenderung merasa malu terhadap berat badan dan bentuk tubuhnya yang menimbulkan *body image* negatif (Cash, 2011). Perempuan dengan berat badan berlebih dilaporkan lebih memiliki tingkat stres yang tinggi terkait dengan citra tubuhnya dibandingkan dengan perempuan yang memiliki berat badan normal (Schwartz & Brownell, 2004).

Persepsi terhadap *body image* dimiliki oleh laki-laki dan perempuan, menurut Cash & Pruzinsky (2002) jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan *body image*. Umumnya, perempuan dilaporkan memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). Croll (2005) mengatakan sekitar 50-88% perasaan negatif terkait dengan bentuk dan ukuran tubuh dirasakan perempuan.

Perempuan cenderung mempunyai kepedulian yang lebih besar serta memperhatikan penampilan tubuhnya secara keseluruhan (Perdani, 2009). Dengan kepedulian yang besar terhadap penampilan secara keseluruhan, seseorang cenderung mengevaluasi dan menilai penampilannya agar sesuai dengan realitas sosial. Festinger (1954) mengatakan bahwa seseorang memiliki dorongan untuk menilai dan mengevaluasi dirinya sendiri agar sesuai dengan keadaan sosial di lingkungannya. Terlebih lagi dengan kecenderungan masyarakat saat ini yang menilai individu dengan menekankan pada tampilan fisiknya. Jika persepsi terhadap individu selalu dikaitkan dengan penampilan fisik, maka tuntutan untuk tampil menarik di depan umum menjadi kebutuhan bagi setiap individu (Fikriyatul, 2017). Tampilan fisik bisa terlihat dari pakaian dan aksesoris yang digunakan, serta bentuk dan proporsi tubuh.

Memiliki tubuh yang menarik, ramping dan ideal merupakan impian bagi setiap perempuan. Namun dalam kenyataannya tidak semua perempuan dilahirkan dengan kondisi dan proporsi tubuh yang ideal. Dalam usaha untuk memiliki bentuk tubuh yang proporsional, tak jarang perempuan melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri melalui perbandingan dengan orang lain. Perbandingan tersebut akan mempengaruhi persepsi seseorang dalam menilai tubuhnya baik penilaian positif maupun penilaian negatif. Dalam perspektif kognitif, Cash (2002) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi emosi seseorang tentang citra tubuhnya adalah proses kognitif dan internal dialog yang terjadi dalam setiap diri individu salah satunya adalah

dorongan untuk membandingkan diri dengan orang lain (komparasi sosial). Menurut Browne (dalam Baron and Bryne, 2003) sebuah sumber informasi utama yang relevan dengan proses evaluasi dan penilaian diri sendiri adalah orang lain, yang artinya kita melakukan penilaian terhadap diri sendiri atas dasar perbandingan dengan orang lain. Thompson (2000) mengatakan bahwa penilaian terhadap citra tubuh sebagian besar dipengaruhi oleh sosial budaya yang terdiri dari reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain.

Komparasi sosial adalah proses subyektif membandingkan diri dengan orang lain yang berada dalam lingkungan sosial (Festinger, 1954). Menurut Jones (2002) komparasi sosial adalah penilaian yang berorientasi pada kemampuan berpikir yang dilakukan seseorang mengenai ciri dan sifat tertentu yang dimiliki dirinya dan dibandingkan dengan ciri dan sifat yang dimiliki orang lain. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa seseorang yang membandingkan dirinya dengan orang lain yang secara tampilan fisik lebih menarik dapat menurunkan tingkat kepuasan terhadap citra tubuh (Tantleff-Dunn, 1999). Perempuan yang sering membandingkan tubuhnya dengan tubuh perempuan lain menyebabkan munculnya rasa tidak puas pada tubuhnya (Tylka & Sabik, 2010). Hal ini sesuai dengan pernyataan Jones (2002) bahwa komparasi sosial adalah faktor yang cukup penting dalam membentuk *body image*.

Menurut latar belakang di atas, penelitian ini ingin berfokus untuk meneliti perempuan yang mengalami obesitas. Karena 85% perempuan

memiliki kekhawatiran terhadap bentuk tubuhnya dikarenakan perempuan lebih memperhatikan tubuhnya secara keseluruhan dibandingkan pada pria (Hanna, 2014). Dalam memperhatikan penampilan fisiknya, seseorang cenderung melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri yang dilakukan dengan membandingkan dirinya dengan orang lain (*social comparison*). Sehingga pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui “*Peran Komparasi Sosial Terhadap Body Image Pada Perempuan Obesitas*”.

B. Rumusan Masalah

Peneliti mengajukan rumusan masalah yaitu apakah terdapat peran antara komparasi sosial terhadap *body image* pada perempuan obesitas?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran antara komparasi sosial terhadap *body image* pada perempuan obesitas.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih terhadap pengembangan ilmu di bidang Psikologi terutama mengenai hubungan antara komparasi sosial dengan *body image* pada perempuan obesitas.
- b. Sebagai referensi dan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang meneliti hal yang berkaitan dengan komparasi sosial dan *body image* pada perempuan obesitas.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan gambaran kepada masyarakat khususnya mahasiswi terkait dengan komparasi sosial dan *body image* pada perempuan obesitas.

E. Penelitian Terdahulu

1. Sunartio, L. Sukamto, M. Elizabeth, Dianovinina, K. (2012). Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada perempuan dewasa awal *Jurnal Humanitas* (2), 158-168.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Social Comparison* dengan *Body Dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal. Penelitian tersebut menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Alat ukur yang digunakan adalah *Body Comparison Scale (BCS)* untuk mengukur *social comparison* dan *Body Shape Questionnaire (BSQ)* untuk mengukur tingkat *body dissatisfaction*. Subjek penelitian adalah 104 mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang berusia 18-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal ($r=0.636$, $p<0.005$).

2. Na'imah, Tri & Pambudi, Raharjo. (2008). Pengaruh Komparasi Sosial Pada Public Figure Di Media Massa Terhadap Body Image Remaja Di Kecamatan Patik Raja, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penelitian Humanitas* 9(2) 165-178.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh komparasi sosial pada *public figure* di media massa terhadap *body image* remaja di Kecamatan Patikraja, Banyumas serta untuk mengetahui perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Responden pada penelitian ini adalah remaja sebanyak 130 murid kelas 7. Sampel ditentukan dengan cara *cluster random sampling*. Data dikumpulkan dengan skala perbandingan sosial pada *public figure* di media massa dan *body image* pada remaja. Pada penelitian tersebut menghasilkan 2 kesimpulan yaitu pertama terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social comparison* pada *public figure* dengan *body image* pada remaja di Patikraja, Banyumas. Kedua, terdapat perbedaan yang signifikan antara *body image* remaja perempuan dan remaja laki-laki. Pada penelitian tersebut diperoleh kesimpulan bahwa *body image* pada remaja laki-laki lebih baik daripada *body image* pada remaja perempuan.

3. Husni, K. Hanna & Indrijati, Herdina. (2014). Pengaruh Komparasi Sosial Pada Model dalam Iklan Kecantikan di Televisi terhadap *Body Image* Remaja Putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Vol 3 No3* 207-212.

Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh komparasi sosial pada model dalam iklan kecantikan di televisi terhadap *body image* remaja putri yang obesitas. Penelitian tersebut dilakukan pada 51 remaja perempuan dengan rentang usia 12-

15 tahun dan mengalami obesitas. Penentuan obesitas didasarkan pada perhitungan *body mass index* (BMI). Pemilihan subyek dilakukan dengan *purposive sampling* yang diperoleh pada beberapa SMP swasta di Surabaya. Komparasi sosial diukur melalui alat ukur yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan berdasarkan teori komparasi sosial dari Wood (1996). Variabel *body image* juga diukur dengan alat ukur yang dibuat sendiri oleh peneliti yang mengacu pada teori *body image* milik Cash. Hasil pada penelitian tersebut adalah adanya pengaruh yang signifikan antara komparasi sosial pada model dalam iklan kecantikan di televisi terhadap *body image* remaja putri yang obesitas.

4. Lin, F. Lilly & Kulik, A. James. (2014). Social Comparison and Women's Body Satisfaction. *Basic and Applied Social Psychology* 24 (2), 115-123.

Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui bagaimana komparasi sosial dengan teman sebaya mempengaruhi *self-esteem*, *body satisfaction*, kepercayaan diri dan kecemasan. Dalam sebuah skenario “permainan berkencan” mahasiswi (N = 67) secara acak dipasangkan dengan *thin-peer*, *oversized-peer*, atau kondisi kontrol (tidak ada foto). Hasilnya adalah komparasi sosial tidak mempengaruhi *self-esteem*. Namun, subjek yang dipasangkan dengan *thin-peer* dapat mengurangi kepuasan tubuh dan kepercayaan diri dan, untuk mereka tanpa pacar dapat membangkitkan rasa kecemasan. Subjek yang

dipasangkan dengan *oversize-peer* menghasilkan peningkatan pada kepuasan tubuh dan kepercayaan diri.

5. Wasilenko, Kari A. Kulik, A. James, Wanic Rebekah A. (2008). Social Comparison with Peers on Women's Body Satisfaction and Exercise Behavior. *International Journal of Eating Disorder* 40:8, 740-745.

Penelitian tersebut ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh komparasi sosial dengan teman sebaya pada perempuan dan kepuasan tubuh dan perilaku olahraga. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi (N = 45) di pusat *gym* kampus yang melakukan olahraga yang dipasangkan dengan *fit-peer*, *unfit-peer*, atau *no-peer* (kondisi kontrol). Penelitian ini menghasilkan perempuan yang dipasangkan dengan *fit-peer* dapat mengurangi pengaruh terhadap kepuasan tubuh dan durasi olahraga, sedangkan perempuan yang dipasangkan dengan *unfit-peer* menghasilkan peningkatan pada kepuasan tubuh dan peningkatan pada durasi olahraganya.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Body Image*

1. Pengertian *body image*

Menurut Cash (2000) *body image* merupakan salah satu konsep yang memiliki kecenderungan terhadap fisik individu. *Body image* adalah suatu gambaran dan evaluasi mengenai penampilan diri sendiri. *Body image* merupakan gambaran seseorang tentang tubuhnya, hasil dari penilaian subjektif tersebut berupa kepuasan dan ketidakpuasan (Thompson dan Smolak, 2011).

Body image merupakan persepsi, perasaan, dan pikiran seseorang mengenai tubuhnya dan biasanya dikonsepskan sebagai perkiraan ukuran tubuh, evaluasi terhadap daya tarik, dan emosi yang berkaitan dengan bentuk tubuh (Grogan, 2006). Cash dan Pruzinsky (2002) *body image* adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif maupun penilaian negatif.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah penilaian seseorang mengenai tubuhnya secara keseluruhan berupa penilaian positif ataupun penilaian negatif.

2. Dimensi *body image*

Berdasarkan alat ukur Menurut Cash (2002) menjelaskan bahwa *body image* memiliki 10 dimensi yang terdapat dalam alat ukur *body image MBSRQ (Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire)*.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dimensi dari alat ukur *MBSRQ* versi Indonesia yang telah ditransadaptasi dan dianalisis psikometri oleh Milanzahri (2013) dan terdapat 10 faktor dalam *MBSRQ* versi Indonesia, antara lain:

a. Evaluasi Penampilan

Merupakan penilaian penampilan tubuh secara keseluruhan.

b. Orientasi Penampilan

Merupakan orientasi individu terhadap penampilannya dan usaha apa saja yang dilakukannya untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.

c. Evaluasi Kebugaran

Menggambarkan tentang penilaian terhadap kebugaran fisik yang dirasakan individu terhadap tubuhnya.

d. Orientasi Kebugaran

Mengukur derajat perhatian individu terhadap kebugaran fisik.

e. Evaluasi Kesehatan

Mengukur penilaian individu terhadap kesehatan fisiknya.

f. Orientasi Kesehatan

Mengukur derajat pengetahuan dan kesadaran individu terhadap kesehatan fisiknya.

g. Evaluasi Fisik

Mengukur penilaian individu terhadap bentuk fisik baik secara spesifik maupun secara keseluruhan.

h. Orientasi Fisik

Mengukur perhatian individu terhadap bentuk fisiknya baik secara spesifik maupun secara keseluruhan.

i. Penilaian terhadap bagian tubuh tertentu

Mengukur tentang penilaian individu terhadap bagian tubuh secara spesifik yaitu wajah, rambut, tubuh bagian atas (bahu, lengan, dada), tubuh bagian tengah (punggung, pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, bokong, paha, kaki) dan keseluruhan penampilan.

j. Perhatian terhadap kegemukan dan berat badan

Merupakan kekhawatiran memiliki berat badan berlebih, kewaspadaan terhadap berat badannya, cenderung melakukan diet untuk mengurangi berat badan dan membatasi pola makan.

3. Faktor yang mempengaruhi *body image*

Cash dan Pruzinsky (2002) mengungkapkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image*, antara lain:

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap *body image* seseorang karena pada umumnya perempuan cenderung merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya dibandingkan laki-laki. Ketidakpuasan yang dialami perempuan biasanya disebabkan oleh peningkatan lemak tubuh mereka yang semakin jauh dari ideal, sedangkan pada laki-laki justru merasa lebih puas apabila mengalami

peningkatan massa otot atau berat badan, khususnya pada bagian atas seperti lengan atas, dada, dan bahu.

b. Media Massa

Tiggeman (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) gambaran mengenai figure perempuan dan laki-laki ideal yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang salah satunya disebabkan karena media massa.

c. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal adalah hubungan yang terdiri atas dua orang atau lebih yang memiliki ketergantungan satu sama lain dan menggunakan pola interaksi yang konsisten. Seseorang membandingkan diri dengan orang lain melalui hubungan interpersonal. *Feedback* yang diterima dari hubungan interpersonal dapat mempengaruhi perasaan seseorang terhadap penampilan fisiknya. Rossen (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menyatakan *feedback* terhadap penampilan, kompetensi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi persepsi dan perasaan tentang tubuhnya.

B. Komparasi Sosial

1. Definisi Komparasi Sosial

Komparasi Sosial atau perbandingan sosial adalah proses saling mempengaruhi dan perilaku saling bersaing dalam interaksi sosial ditimbulkan oleh adanya kebutuhan untuk menilai diri sendiri. Kebutuhan tersebut dapat terpenuhi dengan membandingkan diri dengan orang lain

(Festinger, 1954). Menurut Jones (2002) komparasi sosial adalah penilaian yang berorientasi pada kemampuan berpikir yang dilakukan seseorang mengenai ciri dan sifat tertentu yang dimiliki dirinya dan diperbandingkan dengan ciri dan sifat yang dimiliki orang lain. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jones (2002) aspek-aspek komparasi sosial (*social comparison*) adalah aspek atribut fisik yang meliputi tinggi tubuh (*height*), berat tubuh (*weight*), bentuk tubuh (*shape*), wajah (*face*) dan aspek atribut sosial yaitu gaya (*style*), kepribadian (*personality*), inteligensi dan popularitas.

Menurut Festinger (1954) setiap orang memiliki dorongan atau *drive* untuk menilai pendapat atau kemampuannya sendiri dengan cara membandingkannya dengan pendapat atau kemampuan orang lain. Dengan cara itulah seseorang dapat menilai benar tidaknya pendapat yang ia miliki dan ia juga dapat menilai kemampuannya dengan lebih akurat (Festinger 1954). Manusia dapat membandingkan diri dengan orang lain tidak hanya dalam hal pendapat dan kemampuan. Namun juga dalam hal emosi, keyakinan, tata cara, kesehatan, kepuasan hidup, kekayaan dan berbagai hal lainnya (Ryff dalam Myers 2007).

Menurut Wood (1989) perbandingan sosial mengacu pada penilaian kognitif yang seseorang lakukan pada atribut dirinya untuk dibandingkan dengan atribut diri orang lain. Berdasarkan teori tersebut, seseorang cenderung untuk membandingkan dirinya dengan orang lain yang

memiliki atribut yang serupa dengan dirinya (Miller, Turnbull & McFarland dalam Jones 2002).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa komparasi sosial adalah suatu penilaian subyektif yang berorientasi pada kemampuan kognitif yang dilakukan oleh seseorang dengan cara membandingkan ciri atau atribut dirinya dengan orang lain.

2. Aspek-Aspek Komparasi Sosial

Menurut Jones (2002) aspek-aspek dalam komparasi sosial terdiri dari dua yaitu aspek atribut fisik (tinggi tubuh, berat tubuh, bentuk tubuh, wajah) & aspek atribut sosial (gaya, kepribadian, inteligensi, popularitas) sebagai berikut:

1. Aspek Atribut Fisik
 - a. Tinggi tubuh (*height*), aspek yang berkaitan dengan membandingkan tinggidirinya dengan tinggi rekan-rekannya seperti, tinggi / pendek/tinggi sedang.
 - b. Berat tubuh (*weight*), yaitu individu membandingkan ukuran tubuhnya (seperti, langsing ideal, kurus, gendut, tidak gendut, beratrata-rata).
 - c. Bentuk tubuh (*shape*), yaitu individu membandingkan bentuk tubuhnya dengan rekan rekannya seperti proporsi tulang yang pas, bertubuh bongсор, bertubuh lebar, dan bertubuh kecil.

d. Wajah (*face*), yaitu membandingkan fitur wajah seperti, cantik, kulit wajah bagus, tidak berjerawat, dagu runcing atau tumpul.

2. Aspek Atribut Sosial

- a. Gaya (*style*), yaitu membandingkan dengan kemampuan berdandan dan berpakaian, serta atribut yang digunakan dan terlihat pada teman seperti, keren, berpakaian bagus, pandai berpakaian.
- b. Kepribadian (*Personality*) aspek yang berkaitan dengan sikap, perilaku dan identitas seseorang seperti misalnya berkepribadian ramah, *out going*.
- c. Inteligensi, yaitu aspek yang berkaitan dengan prestasi dan pencapaian misalnya prestasi akademik.
- d. Popularitas, yaitu aspek yang berkaitan dengan hubungan dengan teman sebaya misalnya memiliki banyak teman dan terkenal.

3. Tujuan Komparasi Sosial

Menurut Festinger (1954) perbandingan sosial bertujuan untuk mengevaluasi diri secara akurat, selain itu komparasi sosial memiliki tujuan sebagai berikut:

- a. Perbandingan sosial dapat digunakan untuk mengevaluasi diri atau *self-evaluation*. Dalam situasi dimana standar-standar objektif tidak ada atau berkurang, maka seseorang akan

cenderung mencari atau melihat kesamaan dengan orang lain yang dapat dijadikan indikator.

- b. Perbandingan sosial dapat membantu individu untuk memperbaiki diri atau *self-improvement*.
- c. Perbandingan sosial dapat membantu individu untuk meningkatkan dirinya atau *self-enchancement* yang memungkinkan seseorang untuk merasa lebih baik dengan dirinya sendiri.

4. Penentuan Obesitas

Keadaan obesitas ditentukan dengan mengklasifikasikan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah rumus matematis yang berkaitan dengan lemak tubuh yang diperoleh dari membagi berat badan dalam kilogram dengan kwadrat tinggi badan dalam ukuran meter (Arisman, 2007).

Rumus menentukan IMT:

$$IMT = \frac{BB}{TB^2}$$

WHO (2000) mengklasifikasikan IMT orang dewasa di Asia sebagai berikut:

Tabel 1.

Klasifikasi Obesitas Asia

Kategori	IMT
Underweight	<18,5 kg/m ²
Normal	18,5 – 22,9 kg/m ²
Overweight	23-24,9 kg/m ²
Obesitas I	25-29,9 kg/m ²

Obesitas II	>30 kg/m ²
Morbid	>40 kg/m ²

C. Hubungan Antara Komparasi Sosial dan *Body image* Pada Perempuan Obesitas

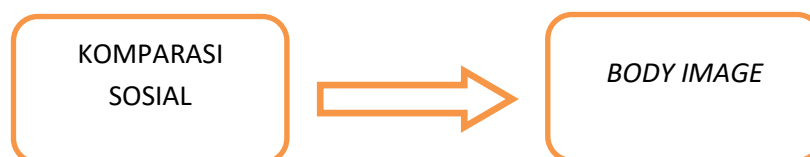
Obesitas merupakan kondisi medis terjadinya penumpukan lemak yang berlebih pada tubuh (WHO, 2015). Seseorang dengan obesitas cenderung memiliki perasaan yang lebih negatif tentang tubuhnya (Thompson, 2000). Perasaan negatif tersebut umumnya lebih sering dirasakan oleh wanita (Cash & Pruzinsky, 2001). Hal ini disebabkan karena orang obesitas cenderung menerima stigmatisasi dari berbagai aspek kehidupan (Puhl & Brownell, 2001). Stigmatisasi tersebut terjadi dalam berbagai aspek kehidupan dari aspek sosial sampai aspek pekerjaan. Perempuan dengan obesitas dianggap kurang menarik dari segi fisik sehingga sering dianggap perempuan dengan obesitas sulit untuk membangun hubungan interpersonal (Setas, 2009). Dengan adanya stigmatisasi, mempengaruhi perempuan dalam memandang citra tubuhnya secara keseluruhan.

Perempuan cenderung memiliki perhatian dan kepedulian yang besar dalam memperhatikan tubuhnya secara keseluruhan, kepedulian yang besar dalam memperhatikan tubuh secara keseluruhan akan mempengaruhi dalam membentuk citra tubuh (Perdani, 2009). Citra tubuh atau *body image* adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif ataupun penilaian negatif (Cash & Pruzinsky, 2002).

Body image juga berkaitan dengan perasaan, gambaran, dan perilaku seseorang dengan tubuhnya (Heinberg, 2005).

Cash (2000) menjelaskan bahwa salah satu hal yang mempengaruhi perasaan seseorang dalam menilai tubuh adalah adanya proses kognitif dan internal dialog yang dilakukan oleh setiap individu dengan cara membandingkan diri dengan orang lain. Festinger (1954) mengatakan bahwa setiap orang memiliki dorongan untuk menilai diri sendiri yang dilakukan dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain di lingkungannya atau yang disebut dengan komparasi sosial. Hal ini didukung oleh pendapat Thompson (2000) yang mengatakan bahwa dalam memberikan penilaian terhadap citra tubuh tidak terlepas dari pengaruh sosial budaya dari lingkungan seseorang. Tingkat penerimaan *body image* tergantung pada lingkungan sosial budaya yang terdiri dari reaksi orang lain dan perbandingan dengan orang lain (Thompson, 2011). Dalam hal ini diasumsikan seseorang memberikan penilaian dan mengevaluasi diri sendiri salah satunya dipengaruhi dengan proses kognitif melalui perbandingan sosial atau komparasi sosial.

D. Kerangka Berpikir



Bagan 1. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kerangka berpikir diatas, berikut adalah uraian dari kerangka pemikiran tersebut. *Body image* merupakan konsep diri

bagaimana seseorang memberikan penilaian terhadap fungsi tubuhnya secara menyeluruh. Setiap orang memiliki perbedaan dalam memberikan penilaian terhadap tubuhnya yaitu dapat berupa penilaian positif maupun penilaian negatif. Dalam memberikan penilaian terkait tubuh, seseorang tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sosial berupa identifikasi terhadap orang lain dan perbandingan terhadap orang lain. Sehingga dalam hal ini diasumsikan bahwa komparasi sosial atau perbandingan terhadap orang lain memiliki peran dalam mempengaruhi penilaian seseorang terkait tubuhnya (*body image*).

E. Hipotesis Penelitian

Peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha: Terdapat peran komparasi sosial terhadap *body image* pada perempuan obesitas

H0: Tidak terdapat peran komparasi sosial terhadap *body image* pada perempuan obesitas



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berfokus pada data berupa angka. Pada metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti (Azwar, 2013). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan melihat peran antara komparasi sosial terhadap *body image* pada perempuan obesitas.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang diukur yaitu:

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah komparasi sosial.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat pada penelitian ini adalah *body image*.

C. Definisi Operasional Penelitian

Dalam penelitian ini definisi operasional dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

1. *Body Image*

Berdasarkan *MBSRQ* versi Indonesia yang telah ditransadaptasi dan dianalisis psikometri oleh Milanzahri (2013)

body image terdiri dari 10 dimensi dan diukur menggunakan alat ukur *MBSRQ* milik Cash yang sudah ditransadaptasi ke versi Indonesia oleh Milanzahri (2013).

2. Komparasi Sosial

Menurut Jones (2002) komparasi sosial terdiri dua aspek yaitu aspek atribut fisik (tinggi badan, berat badan, berat tubuh, bentuk tubuh) dan aspek atribut sosial (gaya, inteligensi, kepribadian, popularitas) dan diukur menggunakan skala likert yang dibuat sendiri oleh peneliti.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian adalah perempuan yang termasuk dalam kategori obesitas. Penentuan Obesitas didasarkan pada Indeks Massa Tubuh (IMT).

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi (Sugiyono, 2015). Penentuan sampel menggunakan teknik analisis G*power versi 3.1.9.2 dengan *power* sebesar 95 ($d= 0,3$ $p\text{-value}= 0,05$) yang menghasilkan sampel minimal sebesar 138 orang. Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang didapatkan sebesar 314 orang.

3. Teknik Penentuan Sampel

Dalam menentukan sampel pada penelitian ini, peneliti mendasarkan pada beberapa kriteria yaitu sampel berusia diatas 15

tahun karena usia 15 tahun masuk dalam kategori remaja, dan remaja dilaporkan sudah mulai memiliki perhatian yang besar terkait penampilan tubuh secara keseluruhan (Cash, 2000), sampel harus berjenis kelamin perempuan dan masuk dalam kategori obesitas berdasarkan perhitungan $IMT > 25$ (WHO, 2000). Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *non probability sampling* karena pada teknik ini setiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel penelitian (Azwar, 2011). Secara lebih spesifik, pada penelitian ini menggunakan teknik *Accidental Sampling*.

E. Tahapan Penelitian

1. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan peneliti menentukan masalah dan topik yang akan dibahas dalam penelitian. Setelah menentukan topik penelitian peneliti melakukan studi kepustakaan terkait masalah dan variabel yang akan dibahas dalam penelitian ini dengan mencari jurnal, buku dan artikel yang terkait dengan topik penelitian yang akan dilakukan. Pada tahap ini peneliti membuat kajian pustaka antara lain bab I yang berupa pendahuluan, berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, serta penelitian terdahulu. Selanjutnya bab II yang meliputi tinjauan pustaka yang berisi landasan teori untuk masing-masing variabel, kerangka pemikiran serta hipotesis yang diajukan. Bab III

merupakan metode penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dalam melaksanakan penelitian ini.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Pengumpulan Data

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data penelitian yang akan dilakukan dengan cara menyebarkan skala komparasi sosial dan *body image* pada perempuan yang mengalami obesitas. Penyebaran skala diberikan pada responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Dalam pengumpulan data, peneliti menyebarkan kepada 500 responden. Setelah skala disebarkan, peneliti selanjutnya memeriksa kembali skala yang telah terisi hal ini dilakukan agar data yang diperoleh dapat dianalisis dan diinterpretasikan serta memiliki makna yang dapat menjawab pertanyaan penelitian. Setelah dilakukan pemeriksaan terhadap skala yang telah disebarkan terdapat 314 skala yang dapat dianalisis dengan 186 skala lain digugurkan karena skala tidak terisi secara penuh, data tidak terisi dengan lengkap, dan responden tidak sesuai dengan kriteria sampel penelitian yaitu $IMT > 25$. Skala yang tidak terisi dengan lengkap digugurkan dari data penelitian yang akan dianalisis.

b. Tahap Analisis Data

Setelah data terkumpul, selanjutnya peneliti mengecek, menghitung dan memberikan skor pada skala yang sudah disebarkan. Setelah itu peneliti melakukan tabulasi data kemudian data dianalisis

dengan bantuan *software* SPSS versi 20 dengan teknik analisis regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh yang diberikan variabel x terhadap setiap parameter dari variabel y.

c. Pembahasan Hasil Penelitian

Melalui hasil yang diperoleh dari analisis data dengan bantuan *software* SPSS tahap selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah pembahasan hasil penelitian. Pembahasan hasil penelitian dilakukan dengan menghubungkan hasil analisis dengan teori yang relevan dan memberikan penjelasan teoritis mengenai hasil penelitian yang dikaitkan dengan hipotesis penelitian.

F. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrument penelitian yang bersifat non tes yakni berupa skala. Pernyataan diukur dengan menggunakan skala likert yaitu skala yang bertujuan untuk mengukur sikap, perilaku, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap suatu fenomena sosial (Sugiyono 2002). Item-item skala likert terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable* serta pemberian skor untuk masing-masing pernyataan didasarkan pada item *favorable* dan *unfavorable*. Adapun instrument penelitian yang digunakan antara lain sebagai berikut:

1. Skala

a. Komparasi Sosial

Skala komparasi sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan pada

aspek komparasi sosial yang diungkapkan oleh Jones (2002). Skala komparasi sosial ini terdiri dari 14 item pertanyaan. Berikut adalah tabel *blueprint* dari skala komparasi sosial:

Tabel 1.

Blueprint Skala Komparasi Sosial sebelum try out

Aspek	Item		Jumlah	%
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
Atribut Fisik	1, 6*, 13*, 15*, 16, 17*, 20*, 21*, 24*	3, 4*, 9, 14, 18*, 26*, 29	16	50
Atribut Sosial	2*, 10, 12*, 19*, 23, 27*, 31*, 32*	5, 7, 8, 11, 22, 25, 28*, 30*	16	50
Total			32	100%

Keterangan : (*) = item gugur

Tabel 2.

Blueprint Skala Komparasi Sosial setelah try out

Aspek	Item		Jumlah	%
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
Atribut Fisik	1, 16(10)*	3(2)*, 9(6)*, 14(9)*, 29(14)*	6	42,85
Atribut Sosial	10(7)*, 23 (12)*	5(3)*, 7(4)*, 8(5)*, 11(8)*, 22(11)*, 25(13)*	8	57,15
Total			14	100%

Keterangan : (*) = Nomor pada skala sesudah *try out*

b. *Body Image*

Penelitian ini menggunakan skala *body image* yaitu *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* versi Indonesia yang sudah ditransadaptasi dan dianalisis psikometrinya oleh

Milanzahri (2013) dengan item berjumlah 61 item yang menghasilkan koefisien alpha sebesar 0.918 yang berarti bagus sekali. Item-item skala MBSRQ terdiri dari item *favorable* dan *nonfavorable*. Item *favorable* adalah item yang bersifat mendukung, sementara item *nonfavorable* adalah item yang bersifat tidak mendukung. Pemberian skor untuk masing-masing pernyataan akan didasarkan pada item *favorable* dan item *unfavorable* dilihat pada masing-masing dimensi. Apabila skor setiap dimensi semakin tinggi mengindikasikan *body image* yang positif.

Tabel 3.

Blueprint Skala Body Image

Dimensi	Item Soal	Jumlah	%
Evaluasi Penampilan	10, 19, 29, 34	4	6,5%
Orientasi Penampilan	1, 9, 16, 27, 33, 35, 39, 41, 42, 46	10	16,4%
Evaluasi Kebugaran	3, 11, 12, 28, 32	5	8,19%
Evaluasi Kesehatan	7, 15, 23, 21, 38	5	8,1%
Orientasi Kesehatan	2, 4, 17, 20, 47, 59	6	9,4%
Orientasi Fisik	8, 18, 25, 26, 43	5	8,19%
Evaluasi Fisik	22, 46, 55, 56	4	6,5%
Penilaian terhadap Area tubuh	6, 13, 14, 21, 30, 44, 45	11	18,03%
Perhatian terhadap Kegemukan dan Berat Badan	49, 50, 51, 52	4	6,5%
Total		61	100%

(*): item *unfavorable*

G. Pengujian Alat Ukur

Dalam penelitian kuantitatif, kriteria utama terhadap data hasil penelitian adalah valid, reliabel dan obyektif. Untuk memperoleh data

yang valid, reliabel dan obyektif, maka penelitian dilakukan dengan menggunakan instrument yang valid dan reliabel (Sugiyono, 2015).

1. Validitas

Sebuah alat ukur dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika alat ukur tersebut dapat menghasilkan data gambaran yang akurat mengenai variabel yang akan diukur sesuai dengan tujuan pengukuran. (Azwar, 2015).

Dalam penelitian ini, dilakukan validitas isi dan validitas tampak (*face validity*). Validitas isi adalah akurasi data tergantung pada sejauhmana isi angket tersebut mencakup data yang komprehensif dan relevan dengan tujuan penelitian (Azwar, 2011).

a. *Face validity* (Validitas Tampang)

Tabel 4.

Tanggapan Tentang Skala

Validitas	Jumlah orang menjawab			Total
	Sangat	Cukup	Tidak	
Tampilan Skala	103	204	7	314
	Ya		Tidak	
Pernyataan	309		5	314

2. Reliabilitas

Dalam pandangan kuantitatif, suatu data dikatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama menghasilkan data yang sama atau peneliti sama dalam waktu berbeda menghasilkan data yang sama atau sekelompok data bila dipecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda (Sugiyono, 2015).

Reliabilitas dinyatakan dalam koefisien reliabilitas. Koefisien reliabilitas yang angkanya mendekati 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya, sebaliknya semakin mendekati 0,00 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2009). Uji reliabilitas ini didapatkan melalui uji coba yang dilakukan satu kali pada 50 sampel yang bukan termasuk subjek penelitian.

Setelah dilakukan uji coba, berikut ini merupakan nilai reliabilitas berdasarkan *cronbach alpha* :

Tabel 5.

Nilai Cronbach Alpha

No	Skala	Nilai Cronbach Alpha	Keterangan
1.	Komparasi Sosial	0.848	Sangat Reliabel
2.	Body Image	0.918	Sangat Reliabel

3. Analisis Item

Penelitian ini menggunakan koefisien *item total correlation* yang memiliki taraf signifikan sebesar 0.30. Apabila nilai korelasi item dibawah 0.30 maka item akan dibuang dan dilakukan analisis item pada putaran selanjutnya hingga nilai setiap item lebih atau sama dengan 0.30.

Berdasarkan pengujian daya diskriminasi item dari total item skala komparasi sosial sebanyak 32 item, terdapat 18 item gugur pada putaran pertama karena memiliki *item-total correlation* kurang dari 0.30 sehingga 18 item tersebut tidak dapat digunakan dan harus dibuang. Setelah 18 item yang memiliki nilai *item-total correlation*

kurang dari 0.30 dibuang, kemudian peneliti melanjutkan dengan melakukan analisis item putaran kedua untuk melihat apakah pada putaran kedua ada item yang kurang dari 0.30. Pada analisis item putaran kedua tidak terdapat item yang memiliki *item-total correlation* kurang dari 0.30 dan diperoleh 14 item yang memiliki koefisien korelasi antar item lebih dari 0.30 sehingga dalam penelitian ini skala komparasi sosial memiliki 14 item pernyataan.





BAB IV

ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Analisis Data Deskriptif

Analisis deskriptif dalam penelitian dilakukan untuk mengetahui gambaran umum dari responden penelitian. Dalam melakukan analisis data deskriptif peneliti dibantu dengan program statistik SPSS versi 23 for Windows dengan hasil sebagai berikut:

a. Analisis Deskriptif berdasarkan Kategori Data Demografis Responden

Penelitian

Analisis ini dilakukan dengan mengelompokkan responden berdasarkan kategori yang sama. Responden pada penelitian ini adalah perempuan berusia diatas 15 tahun yang masuk dalam kategori obesitas menurut IMT (Indeks Massa Tubuh). Data demografis responden meliputi usia, pendidikan, tingkat pendapatan dan suku/etnis. Tabel analisis deskriptif berdasarkan kategori demografis berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1.

Analisis Deskriptif Berdasarkan Usia

Analisis Deskriptif Berdasarkan	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
Usia	Remaja Akhir	220	70,06
	Dewasa Awal	48	14,64
	Dewasa Tengah	46	14,64
Total		314	100

Berdasarkan tabel 7, analisis deskriptif berdasarkan data demografis responden diperoleh data bahwa dari 314 responden perempuan yang masuk dalam kategori remaja akhir (18 – 21 tahun) berjumlah 220 responden dengan presentase sebesar 70,06%. Responden dengan kategori dewasa awal (21-40 tahun) sebanyak 48 rerponden dengan presentase sebesar 14,64%. 46 reponden lainnya berada direntang usia 41-60 tahun (dewasa tengah) dengan presentase sebesar 14.6%.

b. Analisis Deskriptif berdasarkan Kategori IMT (Indeks Massa Tubuh)

Tabel 2.

Analisis Deskriptif Berdasarkan Kategori IMT

Kategori BMI	Jumlah	Presentase (%)
Obesitas I (25-29.9)	216	68.8
Obesitas II (>30)	95	30.3
Morbid (>40)	3	1.0
Total	314	100

Berdasarkan tabel 8, dapat dilihat bahwa responden yang masuk dalam katagori Obesitas tipe I berdasarkan IMT sebanyak 216 responden dengan presentase sebesar 68.8%. Responden yang masuk kategori Obesitas tipe II sebanyak 95 responden dengan presentase sebesar 30.3% dan responden yang masuk kategori Morbid hanya 3 responden dengan presentase 1%.

- c. Analisis Deskriptif berdasarkan Variabel X (Komparasi Sosial), Variabel Y (*Body Image*)

Tabel 3.

Analisis Deskriptif Variabel X dan Variabel Y

Variabel	Nilai Hipotetik			Nilai Empirik		
	Min	Max	M (SD)	Min	Max	M (SD)
Komparasi Sosial	14	56	35 (7)	27	54	40,13 (4,056)
Evaluasi Penampilan	4	20	6 (2,67)	6	20	12,07 (2,307)
Orientasi Penampilan	10	50	6 (6,67)	20	50	37,77 (4,791)
Evaluasi Kebugaran	5	25	6 (3,33)	6	24	16,23 (3,088)
Orientasi Kebugaran	7	35	6 (4,67)	7	33	20,83 (4,360)
Evaluasi Kesehatan	5	25	6 (3,33)	8	23	15,55 (2,864)
Orientasi Kesehatan	6	30	6 (4)	12	28	19,64 (2,914)
Orientasi Fisik	5	25	6 (3,33)	5	20	12,03 (2,772)
Evaluasi Fisik	4	20	6 (2,67)	5	20	12,03 (2,772)
Penilaian Area Tubuh	11	55	6 (7,33)	16	52	35,90 (5,884)
Perhatian Kegemukan	4	20	6 (2,67)	4	20	14,99 (2,579)

Body Image

Tabel 4.

Kategorisasi Norma

Variabel	Daerah		
	Keputusan	Jumlah	Presentase
Komparasi Sosial	$X < 28$	1	0,3
	$\leq 28 \ X < 42$	206	65,6
	$42 \leq X$	107	34,1
<i>Body Image</i>	$X < 4,67$	-	-
	Evaluasi Penampilan	$\leq 4,67 \ X < 8,67$	-
		$4,67 \leq X$	314
			100
	$X < 0,67$	-	-
	Orientasi Penampilan	$\leq 0,67 \ X < 12,67$	-
		$12,67 \leq X$	314
			100
	$X < 3,33$	99	31,5
	Evaluasi Kebugaran	$\leq 3,33 \ X < 9,33$	145
		$9,33 \leq X$	70
			22,3
	$X < 2,67$	-	-
	Orientasi Kebugaran	$\leq 2,67 \ X < 10,67$	-
		$10,67 \leq X$	314
			100
	$X < 3,33$	-	-
	Evaluasi Kesehatan	$\leq 3,33 \ X < 9,33$	-
		$9,33 \leq X$	314
			100
	$X < 2$	1	0,3
	Orientasi Kesehatan	$\leq 2 \ X < 10$	-
		$10 \leq X$	313
			99,7
	$X < 3,33$	1	0,3
	Orientasi Fisik	$\leq 3,33 \ X < 9,33$	7
		$9,33 \leq X$	306
			97,5
	$X < 4,67$	-	-
	Evaluasi Fisik	$\leq 4,67 \ X < 8,67$	-
		$8,67 \leq X$	314
			100
	$X < -1,33$	11	3,5
	Penilaian Area Tubuh	$\leq -1,33 \ X < 13,33$	29
		$13,33 \leq X$	274
			87,3
	$X < 4,67$	6	1,8
	Kekhawatiran terhadap Kegemukan	$\leq 4,67 \ X < 8,67$	48
		$8,67 \leq X$	260
			82,8

Berdasarkan tabel 11, diketahui bahwa dari 314 responden penelitian terdapat 1 responden atau 0.3% masuk dalam kategori komparasi sosial rendah, 206 responden atau 65.6% masuk dalam kategori komparasi sosial sedang dan 107 responden atau 34.1% responden yang masuk dalam kategori komparasi sosial tinggi. Sedangkan dalam variabel *body image* yang dilihat dari 10 dimensi *body image* diketahui bahwa hampir seluruh dimensi masuk dalam kategori tinggi. Dapat dilihat pada dimensi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, orientasi kebugaran, evaluasi kesehatan dan kepuasan bagian tubuh seluruh responden penelitian masuk dalam kategori tinggi. Kategorisasi ini didasarkan pada skor yang diperoleh responden pada masing-masing dimensi.

2. Uji Asumsi

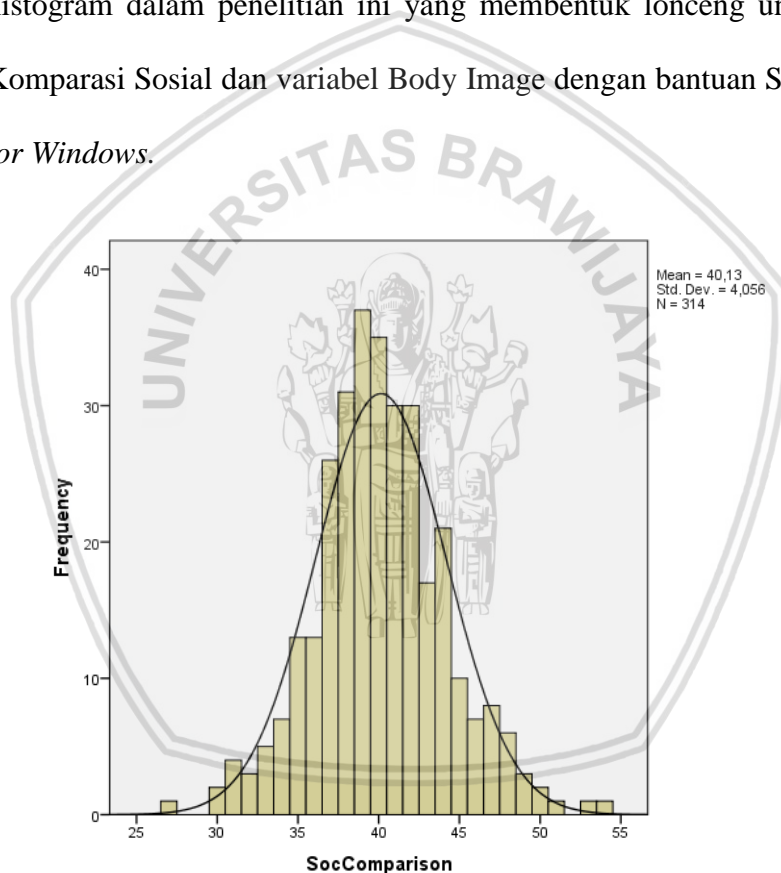
Dalam penelitian ini dilakukan uji asumsi untuk mengetahui pola dan linearitas dari suatu populasi data. Penelitian ini menggunakan uji asumsi dasar yaitu uji normalitas dan uji linearitas dengan bantuan program statistika yaitu SPSS versi 23 *for Windows*.

a. Uji Normalitas

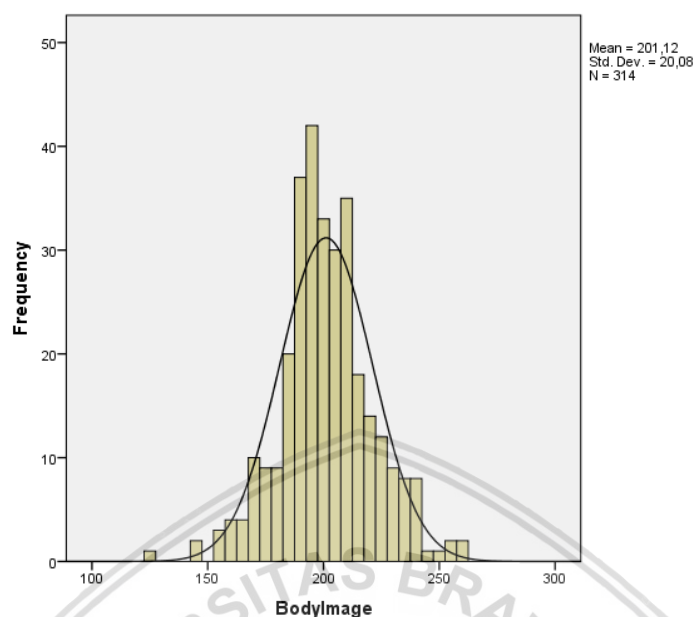
Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan dengan metode *Kolmogorv-Smirnov* dengan *unstandardized residual* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,2 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05

sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel tersebut terdistribusi secara normal.

Uji normalitas juga dapat dilakukan dengan menggunakan analisis grafik dengan histogram. Jika histogram membentuk kurva seperti lonceng maka nilai residual tersebut dapat dikatakan normal. Berikut adalah histogram dalam penelitian ini yang membentuk lonceng untuk variabel Komparasi Sosial dan variabel Body Image dengan bantuan SPSS versi 23 *for Windows*.



Gambar 1. Histogram Uji Normalitas Variabel X



Gambar 2. Histogram Uji Normalitas Variabel Y

b. Uji Linearitas

Linearitas suatu data dapat dilihat dari taraf signifikansinya, apabila taraf signifikansi suatu data lebih besar dari 0.05 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut berpola linear. Berdasarkan uji linearitas, diketahui bahwa signifikansi linearitas data pada penelitian ini adalah sebesar 0.274 dimana koefisien tersebut lebih besar dari 0.05 yang berarti bahwa data tersebut berpola liner.

3. Preliminary Analysis

Sebelum peneliti melakukan pengujian hipotesis penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan *preliminary analysis*. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesetaraan responden terhadap variabel independen dan dependen ditinjau dari usia responden. analisis ini

menggunakan uji beda (*t-test*) dengan hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 5.

Analisis variabel x dan variabel y berdasarkan usia

Variabel	Kategori	N	M (SD)	<i>t</i>	<i>P</i>
Komparasi Sosial	Remaja Akhir	220	39,98 (4,048)	0,07	0,945
	Dewasa Awal	48	39,94 (3,727)		
	Remaja Akhir	220	39,98 (4,048)	-1,628	0,105
	Dewasa Tengah	46	41,07 (4,379)		
	Dewasa Awal	48	39,94 (3,727)	-1,347	0,181
	Dewasa Tengah	46	41,07 (4,379)		
Body Image	Remaja Akhir	220	198,92 (18,622)	-0,732	0,465
	Dewasa Awal	48	201,15 (21,235)		
	Remaja Akhir	220	198,92 (18,622)	-2,029	0,048
	Dewasa Tengah	46	208,83 (32,004)		
	Dewasa Awal	48	201,15 (21,235)	-1,376	0,172
	Dewasa Tengah	46	208,83 (32,004)		

* $p < 0.05$ ** $p < 0.001$ *** $p < 0.0001$

Berdasarkan tabel 11, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel independen (komparasi sosial) terhadap kategori usia. Hal serupa juga ditemukan pada hasil analisis uji beda antara variabel dependen (*body image*) terhadap kategori usia, namun hasil yang berbeda ditemukan pada perbandingan *body image* responden yang berada pada kategori remaja akhir dan dewasa tengah. Hal ini dapat disebabkan karena adanya perbedaan jumlah responden pada kategori remaja akhir yang lebih besar daripada jumlah responden pada kategori dewasa tengah.

Selain disebabkan karena adanya perbedaan jumlah responden, perbedaan tersebut dapat disebabkan karena berdasarkan hasil penelitian dari (Grogan, 2008) yang menunjukkan secara konsisten bahwa

perempuan semakin tidak merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya seiring dengan penambahan usia, dan perempuan dilaporkan semakin merasa puas dengan tubuhnya terutama pada perempuan yang berada pada rentang usia 60-85 tahun. Hal ini dapat disebabkan karena perempuan yang lebih tua memiliki bentuk tubuh ideal yang berbeda dan cenderung lebih realistis daripada perempuan di usia yang lebih muda. Untuk perempuan dengan usia 40 tahun keatas, kepuasan terhadap tubuh lebih ditekankan pada bagaimana seseorang terlihat sehat di usianya daripada membuatnya terlihat menarik seperti perempuan yang berusia muda. Sementara, pada perempuan yang lebih muda, kepuasan terhadap tubuh cenderung ditekankan pada penampilan fisiknya. Perempuan-perempuan yang berada diusia dewasa cenderung melihat perubahan bentuk tubuh seperti bertambahnya berat badan sebagai sesuatu yang tidak bisa dielakkan seiring dengan bertambahnya usia. Sehingga faktor usia dapat dijadikan sebagai pertimbangan dalam melihat *body image* seseorang.

4. Uji Hipotesis

Pada pengujian hipotesis, peneliti menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan taraf signifikansi sebesar 95%. Analisis ini bertujuan untuk melihat peran variabel independen (komparasi sosial) terhadap variabel dependen (*body image*). Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 6.

Hasil regresi komparasi sosial dan parameter *body image*

Variabel	Parameter	F	t	b	P	R ²
Komparasi Sosial	<i>Constant</i>			92,177		
	<i>Body Image</i>	(1,312)=107,508	10,369	2,704	0.000	0,256
	<i>Constant</i>			5,317		
	Evaluasi Penampilan	(1,312) = 29,903	5,468	0,168	0.000	0,087
	<i>Constant</i>			14,786		
	Orientasi Penampilan	(1,312) = 95,928	9,794	0,573	0.000	0,235
	<i>Constant</i>			5,897		
	Evaluasi Kebugaran	(1,312) = 40,257	6,345	0,257	0.000	0,114
	<i>Constant</i>			10,389		
	Orientasi Kebugaran	(1,312) = 19,422	4,407	0,260	0.000	0,059
	<i>Constant</i>			9,936		
	Evaluasi Kesehatan	(1,312) = 15,448	3,930	0,153	0.000	0,047
	<i>Constant</i>			8,609		
	Orientasi Kesehatan	(1,312) = 53,535	7,317	0,275	0.000	0,146
	<i>Constant</i>			8,880		
	Orientasi Fisik	(1,312) = 24,858	4,986	0,176	0.000	0,074
	<i>Constant</i>			6,758		
	Evaluasi Fisik	(1,312) = 11,945	3,456	0,131	0.001	0,037
	<i>Constant</i>			14,791		
	Penilaian Tubuh	(1,312) = 47,244	6,873	0,526	0.000	0,132
	<i>Constant</i>			13,160		
	Kekhawatiran terhadap Berat Badan	(1,312) = 1,619	1,272	0,046	0.000	0,005

Berdasarkan tabel 12, persamaan regresi dari analisis variabel

komparasi sosial dan parameter *body image* adalah sebagai berikut :

a. $Y = 5,317 + 0,168$ (Evaluasi Penampilan)

Makna $b = 5,317$ adalah jika faktor lain dikendalikan dan komparasi sosial dianggap 0 maka akan meningkatkan dimensi evaluasi penampilan sebesar 0,168

b. $Y = 14,786 + 0,573$ (Orientasi Penampilan)

Makna $b = 14,786$ adalah jika faktor lain dikendalikan dan komparasi sosial dianggap 0 maka akan meningkatkan dimensi orientasi penampilan sebesar 0,573

c. $Y = 5,897 + 0,257$ (Evaluasi Kebugaran)

Makna $b = 5,897$ adalah jika faktor lain dikendalikan dan komparasi sosial dianggap 0 maka akan meningkatkan dimensi evaluasi kebugaran sebesar 0,257

d. $Y = 10,389 + 0,260$ (Orientasi Kebugaran)

Makna $b = 10,389$ adalah jika faktor lain dikendalikan dan komparasi sosial dianggap 0 maka akan meningkatkan dimensi orientasi kebugaran sebesar 0,260

e. $Y = 9,936 + 0,153$ (Evaluasi Kesehatan)

Makna $b = 9,936$ adalah jika faktor lain dikendalikan dan komparasi sosial dianggap 0 maka akan meningkatkan dimensi evaluasi kesehatan sebesar 0,153

f. $Y = 8,609 + 0,275$ (Orientasi Kesehatan)

Makna $b = 8,609$ adalah jika faktor lain dikendalikan dan komparasi sosial dianggap 0 maka akan meningkatkan dimensi orientasi kesehatan sebesar 0,275

g. $Y = 8,880 + 0,176$ (Orientasi Fisik)

Makna $b = 8,880$ adalah jika faktor lain dikendalikan dan komparasi sosial dianggap 0 maka akan meningkatkan dimensi orientasi penyakit sebesar 0,176

h. $Y = 6,758 + 0,131$ (Evaluasi Fisik)

Makna $b = 6,758$ adalah jika faktor lain dikendalikan dan komparasi sosial dianggap 0 maka akan meningkatkan dimensi kepuasan bagian tubuh sebesar 0,131

i. $Y = 14,791 + 0,526$ (Penilaian Area Tubuh)

Makna $b = 14,791$ adalah jika faktor lain dikendalikan dan komparasi sosial dianggap 0 maka akan meningkatkan dimensi preokupasi kegunaan sebesar 0,526

j. $Y = 13,160 + 0,046$ (Kekhawatiran terhadap Berat Badan)

Makna $b = 13,160$ adalah jika faktor lain dikendalikan dan komparasi sosial dianggap 0 maka akan menurunkan dimensi kategorisasi tubuh sebesar 0,046

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil bahwa komparasi sosial memiliki pengaruh terhadap parameter *body image*. Dari 10 parameter *body image*, komparasi sosial memiliki peran terhadap keseluruhan parameter tersebut. Dilihat secara umum, komparasi sosial juga memiliki pengaruh terhadap *body image*. Pengaruh yang

diberikan oleh komparasi sosial hanya sebesar 25,6% dengan 75,4% *body image* dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jones (2002) yang mengatakan bahwa komparasi sosial merupakan salah satu faktor yang dapat memprediksi *body image*. Hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Husni & Indrajati, 2014) yang memiliki hasil bahwa komparasi sosial memiliki pengaruh terhadap *body image*.

Dalam penelitian ini perhitungan nilai regresi antara variabel komparasi sosial dan parameter variabel *body image* menghasilkan koefisien yang bernilai positif yang artinya setiap pertambahan 1 unit pada variabel komparasi sosial atau variabel komparasi sosial diasumsikan bernilai 0 maka dapat meningkatkan setiap parameter dari *body image*. Hal tersebut memiliki perbedaan dengan beberapa penelitian terdahulu yang diajukan pada penelitian ini. Hal ini mungkin saja terjadi karena dalam melakukan komparasi sosial, seseorang tidak hanya melakukan perbandingan dalam hal fisik, namun juga perlu mempertimbangkan aspek-aspek sosial yang mungkin saja dapat dibandingkan (Jones, 2002). Seseorang dapat melakukan perbandingan sosial tidak hanya dalam hal fisik dan penampilan, melainkan dalam hal emosi, keyakinan, tata cara, kesehatan, kepuasan hidup, kekayaan dan berbagai hal lain (Myres, 2007).

Jika dilihat berdasarkan parameter *body image*, peran komparasi sosial yang paling besar terhadap parameter *body image* adalah pada

dimensi yang berkaitan dengan penampilan, hal ini dikarenakan penilaian yang dilakukan oleh seseorang dengan obesitas cenderung terfokus pada penampilan secara keseluruhan (Jones, 2002). Hal tersebut terlihat pada dimensi orientasi penampilan dengan peran yang diberikan sebesar 23,5% pada dimensi orientasi kesehatan dengan peran sebesar 14,5% kemudian pada dimensi penilaian area tubuh dengan peran yang diberikan oleh komparasi sosial sebesar 13,2%. Dimensi-dimensi tersebut berkaitan dengan usaha yang dilakukan individu untuk meningkatkan penampilan dan kesehatan secara keseluruhan. Kraye (2008) mengatakan bahwa seseorang dengan obesitas cenderung melakukan komparasi sosial yang bertujuan untuk meningkatkan diri sendiri.

Faktor lain yang dapat menyebabkan hasil yang positif adalah berkaitan dengan target komparasi sosial. Individu cenderung memilih target yang hampir sama dengan dirinya untuk dijadikan target dalam komparasi sosial sehingga target yang lebih sering dijadikan objek perbandingan adalah teman sebaya (Miller et al, 1988). Sehingga tidak menutup kemungkinan, individu dengan obesitas cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain di lingkungan sosialnya yang hampir sama dengan dirinya. Hal ini dikarenakan individu lebih sulit mendapatkan informasi yang pasti tentang atribut yang akan dibandingkan jika hanya melalui media seperti pada model atau aktris, sedangkan melalui interaksi dengan orang lain di lingkungan sosialnya, informasi mengenai atribut yang akan dibandingkan lebih mudah untuk didapatkan

(Jones, 2002). Beberapa penelitian mengatakan bahwa melakukan komparasi sosial dengan memilih teman sebaya sebagai targetnya lebih bermanfaat untuk seseorang dengan kelebihan berat badan karena dapat memotivasi mereka agar mengurangi berat badan untuk menjadi lebih sehat (Kenny, 2016).

Hal lain yang mungkin saja dapat menyebabkan hasil positif antara komparasi sosial dan parameter *body image* adalah berkaitan dengan tujuan seseorang. Festinger (1954) mengatakan bahwa setiap orang memiliki dorongan untuk menilai diri sendiri dengan melakukan perbandingan dengan orang lain berdasarkan tujuan tertentu. Tujuan seseorang dalam melakukan komparasi sosial terbagi menjadi 3 yaitu untuk *self-evaluation* atau mengevaluasi diri sendiri, *self-improvement* untuk meningkatkan diri sendiri, dan *self-enhancement* yang memungkinkan seseorang untuk merasa lebih baik dengan dirinya sendiri (Festinger, 1954). Kraymer (2008) mengatakan bahwa melakukan komparasi sosial dalam hal sifat daripada bentuk dan ukuran tubuh merupakan salah satu komparasi sosial yang bertujuan untuk *self-enhancement* dengan maksud untuk memungkinkan seseorang merasa lebih baik dengan dirinya sendiri. Sehingga komparasi sosial yang dilakukan dengan maksud meningkatkan diri dan membuat diri merasa lebih baik dapat memberikan efek positif terhadap *body image*. Komparasi sosial dengan tujuan untuk meningkatkan diri dapat memberikan efek positif yang membuat

seseorang percaya bahwa ia mampu mencapai konsep tubuh ideal dan tidak menganggap orang lain sebagai pesaingnya (Kraye, 2008).

Dilihat dari alat ukur yang digunakan, untuk mengukur tingkat *body image* adalah alat ukur psikologis yang mencakup tiga aspek dalam pengukuran citra tubuh yaitu kognitif, afektif, dan *behavior*. Aspek yang diukur tidak hanya penampilan fisik melainkan kebugaran serta kesehatan dan perhatian terhadap penyakit (Cash, 2000). Selain itu, fisik individu tidak hanya diukur melalui penampilan fisik tetapi juga meliputi kompetensi dari tubuh atau kebugaran dan ketahanan secara biologis individu atau kesehatan. Sehingga, hal tersebut dapat membuat seseorang yang memiliki tubuh sehat cenderung juga merasa puas terhadap tubuhnya (Cash, 2002).

Faktor lain yang juga dapat menyebabkan hasil positif pada *body image* adalah adanya temuan dari Cash (2002) yang mengatakan tidak ditemukan bukti bahwa dengan meningkatnya prevalensi obesitas pada perempuan mengakibatkan semakin tingginya ketidakpuasan terhadap tubuh. Hal tersebut berarti dengan semakin bertambahnya prevalensi obesitas pada perempuan tidak ditemukan bukti bahwa perempuan semakin merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

C. KETERBATASAN PENELITIAN

Pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yaitu dalam proses pengambilan data peneliti tidak menggunakan alat bantu untuk mengukur keakuratan berat badan (timbangan) dan tinggi badan (meteran)

sehingga tidak dapat dipastikan keakuratan berat badan dan tinggi badan yang diisikan oleh responden penelitian.

Pada penelitian ini, peneliti tidak menggunakan skala *MBSRQ* versi full dari Cash (2002) melainkan menggunakan skala *MBSRQ* versi Indonesia yang telah ditransadaptasi dan dianalisis psikometrinya sehingga terdapat beberapa perbedaan dimensi dan jumlah item pada skala *MBSRQ* versi asli dengan *MBSRQ* versi Indonesia yang hanya memiliki item sebanyak 61 butir.





BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat peran komparasi sosial terhadap *body image* pada perempuan obesitas. Peran yang diberikan oleh komparasi sosial bernilai positif yang berarti bahwa apabila terjadi peningkatan pada komparasi sosial atau komparasi sosial dianggap nol maka dapat meningkatkan setiap parameter *body image*.

B. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan alat bantu berupa timbangan dan meteran untuk mengukur keakuratan data yang diisikan oleh responden penelitian sehingga data yang diisikan dapat dipertanggung jawabkan.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema serupa dapat mempertimbangkan faktor usia dalam mengkaji *body image* terutama pada kelompok usia dewasa
3. Untuk melihat dampak yang diberikan oleh komparasi sosial terhadap *body image* dapat mengkhususkan pada pengukuran *body image* yang terfokus pada dimensi yang berkaitan dengan penampilan fisik sehingga jumlah item yang digunakan tidak terlalu banyak.

4. Bagi Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan skala *MBSRQ* versi asli oleh Cash dalam mengukur tingkat kepuasan terhadap citra tubuh.





Daftar Pustaka

- Arisman. (2007). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Asil, E. et al. (2014). Factors that affect body mass index of adults. *Pakistan Journal of Nutrition*, 13 (5), 255-260.
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bell, L. & Rushforth, J. (2008). Overcoming body image disturbance: A program for people with eating disorder. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 20 (2), 133-134.
- Buunk, B. P., Taylor, S. E., Collin, R. L., & Vanyperen, N. W. (1990). The affective consequences of social comparison: either direction its up and down. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1238-1249.
- Cash, T. F. (2000). *The Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire: MBRSQ user's manual*. Virginia: Old Dominion, University Norfolk.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical 7AUpractice*. New York: Guildford Press
- Crawford, M. & Unger, R. (2000). *Woman and Gender: A feminist Psychology*. New York: The McGraw-Hill Company.
- Croll, J. (2005). *Body image and adolescent: guideline for adolescent nutrition services*. Minneapolis: University of Minnesota.
- Departemen Kesehatan Indonesia. (2009). *Profil Kesehatan Indonesia 2008*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Dohnt, H., & Tiggeman, M. (2006). The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 929-936.
- Febrianti, M. (2016). Hubungan status nutrisi berdasarkan persentase lemak tubuh (plt) dengan perilaku makan pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas gadjah mada. *Jurnal Kesehatan Gizi*. Diakses 24 November 2017, dari Perpustakaan Universitas Gadjahmada.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men and Woman and Children*. New York: Routletge.

- Husni, K. H. & Indrijati, H. (2014). Pengaruh Komparasi Sosial Pada Model Iklan Kecantikan di Televisi terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3 (3), 207-212.
- Jones, D. C. (2002). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparison to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, Vol. 45, 645-664
- Kenny, U., O'Malley-Keighran, M., Molcho, M., & Kelly, C. (2016). Peer influences on adolescent body image: Friends or foes. *Journal of Adolescent Research*, 1-32. DOI: 10.1177/0743558416665478
- Krayer, A., Ingledew, D. K., & Iphofen, R. (2008). Social comparison and body image in adolescent: A grounded theory approach. *Health Education Research*, 23 (5), 892-903. DOI: 10.1093/her/eym076
- Lin, L. F., & Kulik, J. A. (2007). Social comparison and women's body satisfaction. *Basic And Applied Social Psychology*, 24 (2), 115-123.
- Milanzahri, B. D. Y. (2013). Transadaptasi dan analisis psikometri *The Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire*. Skripsi. FISIP UB.
- Miller, D. T., Turnbull, W., & McFarland, C. (1988). Particularistic and universalistic evaluation in the social comparison process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (6), 908-917.
- Myers, D. (2002). *Social Psychology*. New York: The McGraw-Hill Company.
- Misnadiarly. (2007). *Obesitas Sebagai Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Myers, D. (2002). *Social Psychology*. New York: The McGraw-Hill Company.
- Na'imah, T., & Raharjo, P. (2008). Pengaruh Komparasi Sosial Pada Public Figure di Media Massa Terhadap Body Image Remaja di Kecamatan Patik Raja, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Humaniora*, 9 (2), 165-178.
- Novriani Tarigan, Hadi, H., & Julia, M. (2005). Persepsi citra tubuh dan kendala untuk menurunkan berat badan pada remaja di sltp kota yogyakarta dan kabupaten bantul. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 2(1) 1-7.
- Perdani, D. P. (2009). Kepuasan body image pada mahasiswa yang menggunakan body piercing. *Jurnal Psikologi*, 7 (1), 1-4.

- Purnamasari, P. G. (2017). Hubungan obesitas dengan perubahan perilaku pada remaja di smp negeri 4 bandar lampung. Skripsi. FK Universitas Lampung.
- Puhl, R. M., & Latner, J. D. (2007). Stigma, obesity, and the health of the nation's children. *Psychological Bulletin*, 133, 557–580. Review of issues facing overweight children and the stigmatization that they face.
- Rancourt, D., Schaefer, L. M., Bosson, J. K., & Thompson, J. K. (2016). Differential impact of upward and downward comparisons on diverse women's disorder eating behaviors and body image. *International Journal of Eating Disorder*, Vol 49, 519-523. DOI: 10.1002/eat.22470.
- Romo, L. F., Mirelles-Rios, R., & Hurtado, A. (2015). Cultural, media and peer influences on body beauty perceptions of mexican american adolscent girls. *Journal of Adolscent Research*, 1-28. DOI: 10.1177/0743558415594424.
- Setas, C. 2009. Perceived Body Image, Obesity, and Food Intake in 13-Years Old Adolescent. Thesis. Universidade do Porto
- Schwartz, M. B., & Brownell, K. B. (2004). Body image and obesity. *Body Image: An International Journal of Research*, 1, 43–56.—A review of the literature on the relationship between obesity and poor body image, and the risk factors and treatments associated with this relationship.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunartio, L., Sukanto, M. E., & Dianovininna, K. (2012). Social Comparison dan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Dewasa Awal. *Jurnal Humanitas* 9 (2), 157-168.
- Suyabrata, S. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Thompson, J. K. (2000). *Body image, eating disorder and obesity: an integrative guide for assesment and treatment*. Washington D.C: American Psychological Association.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbances* (pp. 271–310). Washington, DC: American Psychological Association. A book that provides extensive coverage of cognitive-

behavioral perspectives; see especially the chapter, "Cognitive-Processing Models" (pp. 271–310).

Tylka, T. L., & Sabik, J. N. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within the objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex Roles*, 18-31.

Wasilenko, K. A., Kulik, J. A., & Wanic, R. A. (2007). Effects of social comparisons with peers on women's body satisfaction and exercise behavior. *Journal Eating Disorder*, Vol 40,740-745. DOI: 10.1002/eat.20433.

WHO. (2000). *Obesity and Overweight*. Diakses pada 24 November 2017, dari <http://www.who.int>

WHO. (2015). *Obesity and Overweight*. Diakses pada 15 November 2017, dari <http://www.who.int>

Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 245-271.

Yahya, N. (2017). *Kupas Tuntas Obesitas*. Solo: PT: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.



